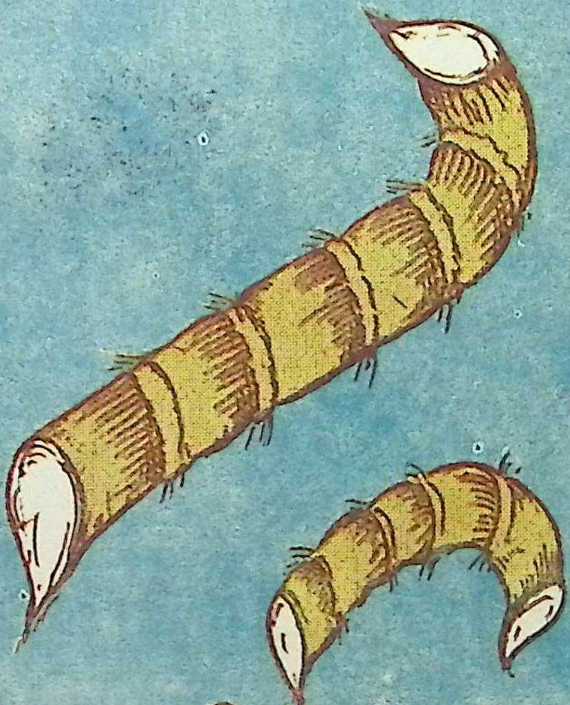
# மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மலர் 10] ஆனந்த ௵ — சித்திரை ௴ [இதழ் 6

(171-வது மூலிகை) 



## சிற்றரத்தை

[விலை 50-காசு

உ

முருகா

# 'மூலிகை மணி'

(சித்த மருத்துவ மாத இதழ்)

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்.

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6—00 தனி இதழ் : 50-காசு

## சித்திரை இதழில்



தொலைபேசி எண் : 726 த. பெ. எண் : 126

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

உ
முருகன் துணை.



# பிறவாமை வேண்டும்!

முருகா! முருகா!! முருகா!!!

உன்னை எண்ணி வாடிநின்றேன் நான்
என்னை மறந்து பாடிவந்தேன் இந்த
உலகை விட்டு ஓடிவந்தேன் — உன்
அருளைப் பெறவே தேடிவந்தேன்.

என் பாடலைக்கேட்டு வருவாயோ உன்
இன்முகம் காட்ட விரைவாயோ நான்
கேட்டது எல்லாம் தருவாயோ என்
கேள்விக்கு பதில் நீ அருள்வாயோ?

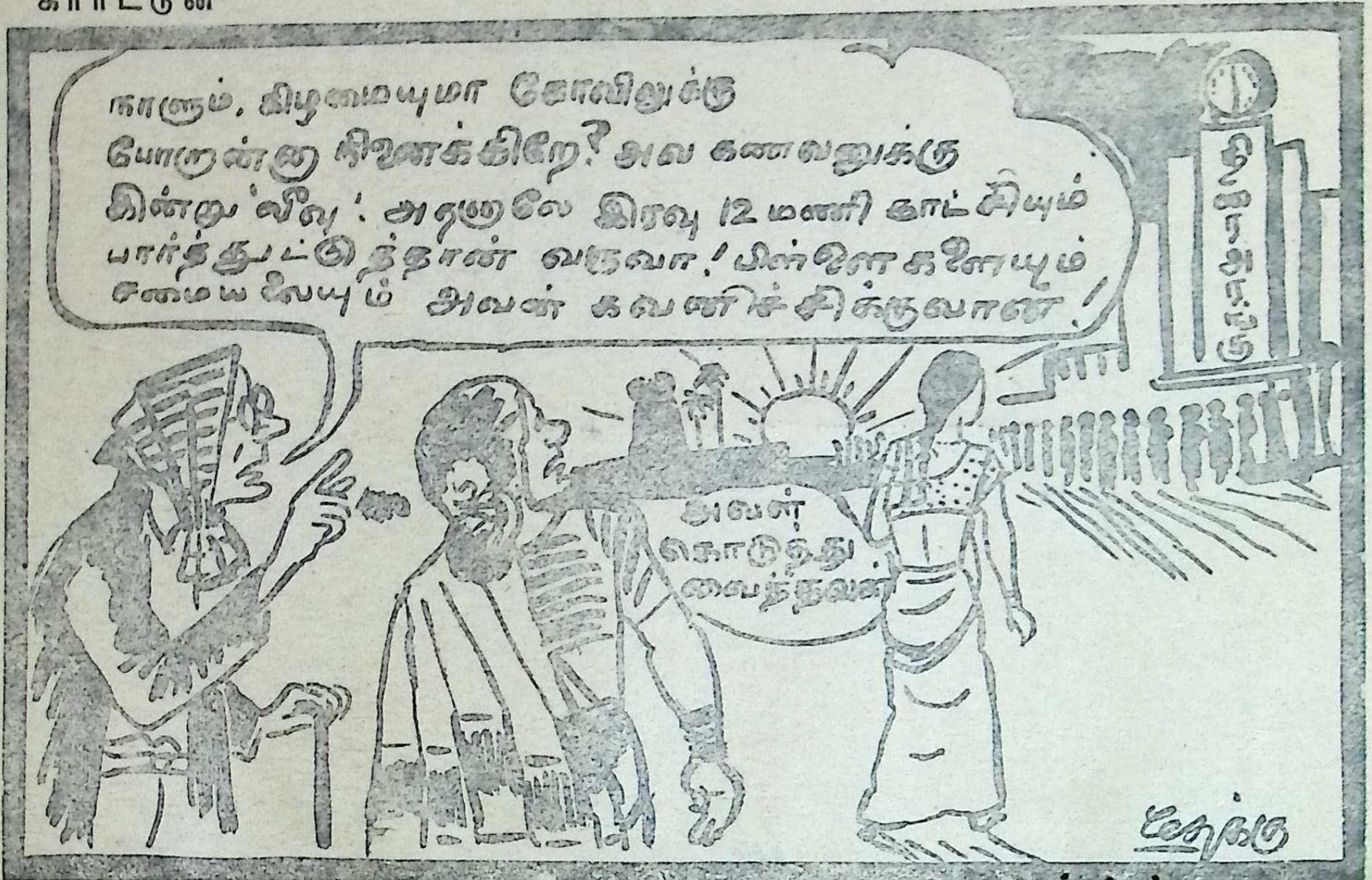
இன்பத்தை நீயே படைத்துவிட்டு அதில்
துன்பத்தை நீ ஏன் மறைத்து வைத்தாய்
பாழும் உலகைதான் படைத்தாய் — அதில்
பாசம் என்பதை ஏன் படைத்தாய்?

பிறப்பது இந்த மண்ணுலகில் ஆனால்
போவது எந்த விண்ணுலகில் என்றறியவில்லை
இடையில் எத்தனை மாற்றங்கள் — அதையும்
நீ ஏன் படைத்து விட்டாய்?

மானிட பிறவியாய் பிறந்து விட்டேன்
காணிக்கை யேந்தி வருகின்றேன் — எனக்கு
பிறவாமை என்னும் வரம்தந்து — என்னை நீ
மறவாமல் இருத்தல் வேண்டுமய்யா!

[இரா. சிவப்பிரகாசம் குமாரபாளையம்]

கார்ட்டூன்


நாளும், கிழமையுமா கோவிலுக்கு போறான்னு நினைக்கிறே? அவ கணவனுக்கு இன்னு 'லீவு'. அதனாலே இரவு 12 மணி காட்சியும் பார்த்துட்டுத்தான் வருவா! பிள்ளைகளையும் சமையலையும் அவன் கவனிச்சிக்குவான்!
தியேட்டர்
அவன் கொடுத்து வைத்தவன்
தேசு

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.


# மூலிகை மணி


எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)


மலர் 10] ஆனந்த ௵ — சித்திரை ௴ ஏப்ரல்-74 [இதழ் 6


## செயற்கை ஆடைகள்!

ஆதி காலத்தில் மனிதன் மரப் பொந்துகளிலும், இயற்கை மலைக் குகைகளிலும் வாழ்க்கை நடத்தினான் என்று வரலாற்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். உடலை மறைக்க இலைகளையும், மரப் பட்டைகளையும், வேட்டையாடி கொன்று தின்ற மிருகங்களின் தோல்களையும் 'ஆடைகளாக அணிந்து' வாழ்ந்தான் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

நாளடைவில் மனித வாழ்க்கையில் நூல் ஆடைகளைக் கண்டு பிடித்து, பஞ்சு காண — பருத்திச் செடிகளைப் பயிராக்கி, இன்று உலகம் பூராவும் பருத்தி ஆடைகள் பலவித வண்ணங்களில் தயார் செய்து அணியும் பழக்கம் சாதாரணமாகி விட்டது.

இந்த செயற்கை ஆடைகளில் 'மேலும் ஒரு புதுவிதக் கண்டு பிடிப்பு உண்டாக்கி விட்டனர் மேலைநாட்டு விஞ்ஞானிகள். அதுதான் நைலான், டெரிலின், நைலக்ஸ். இன்னும் இதுபோன்ற எத்தனையோ விதமான துணிகள். கையால் தொட மழமழவென்றும், கண்ணால் பார்க்க பளபளப்பு மிக்கதோர் கவர்ச்சி! உடம்பில் அணிந்தால் அழகிய தோற்றம்! பெருமை மிக்க மனப்பூரிப்பு! இத்தனையும் ஏற்படும் இந்த ஆடைகளில். நீடித்த உழைப்பும் கூட; இதனால் சலவை செலவுகூட குறைவாகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது.

எம்.பி.பி.எஸ். வகுப்பு நடத்தும் மருத்துவப் பேராசிரியர் ஒருவர் கூட இந்த ஆடையைப் பற்றி வெகுவாகப் புகழ்கிறார். இப்படி படித்த மேதைகளையே கவர்ந்து விட்ட இந்த நைலான், டெரிலின் துணிகளின் பெருமைகளைப் பற்றி, இங்கு பலநோயாளிகளின் அனுபவ உண்மைகளை எடுத்துக் கூறினால் நற்பயன் விளையும் என்ற ஆர்வத்தில் எழுதுகிறேன்.

மேற்கூறப்பட்ட நைலான் துணிகளால் சிக்கனம், ஆடம்பரம், எல்லாம் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் இந்த புதுரக ஆடைகள் பலவித ரசாயனக் கலவைகளால் உண்டாக்கப்பட்டு நூல் இழை போல (ஆனால் நூல் இழைகள் அல்ல!) தயாரித்து வேகமான மின்விசைத் தறிகளில் பலவித துணிகள் நெய்யப்படுகின்றன.

இந்த நைலான், டெரிலின் துணிகளுக்கு மேல்கண்ட ரசாயனக் குணமே இருப்பதால் துர்நாற்றம் கொண்ட வியர்வைகாரர்கள் உடம்பில் அந்த வியர்வை நாற்றமும் ஈரமும் வெளியேறாமல் உடம்பில் குழகுழப்பாக தங்கிவிடுவதால் நாளடைவில் திட்டு திட்டாகவும், வெள்ளை நிறமாகவும் மாறிவிடுகிறது.

## நைலான் தரும் பரிசு

இப்படி நைலான் அணிந்தவர்களுக்கு, நமது மூலிகை மணி மருத்துவ மனை, பத்தாண்டு காலமாக நடத்திவரும் ஆய்வின் புள்ளி விபரப்படி 50 சதவிகிதம் வெண்குட்டம், 35 சதவிகிதம் நுரையீரல் நோய்கள் வருகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. அதிலும் இடம் பொருள் ஏவல் எனப்படுகிறபடி இந்த நைலான், டெரிலின் துணிகள் சேலம், நெய்வேலி போன்ற கனிப்பொருள்கள் மிகுந்த இடங்களில் அணிபவர்கட்கு நிச்சயம் மேல்கண்ட நோய்கள் மிகத் தீவிரமாகப் பரவுகின்றன! என்பதை இங்கு வரும் நோயாளிகளின் பதிவேடு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இந்த ரகத் துணிகளைக் கண்டுபிடித்த மேலைநாட்டு விஞ்ஞானிகளே இதனால் வரும் தீமைகளையும் எடுத்துக்காட்ட அஞ்சவில்லை! இந்த நைலான் துணிகளை அணிந்து அசைந்து நடப்பதில் இத்தனை கிலோ வாட் (............) மின்சாரம் உற்பத்தியாகிறதாகக் கணக்கிட்டு உள்ளனர். இப்படி பருத்தி ஆடைகளை அணிவதால் மின் இயக்கம் உண்டாவதில்லை என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

எனவே மிகவும் சிக்கனம், சலவை செலவு இல்லை, கம்பீரமான தோற்றம், நீடித்த உழைப்பு என்று எண்ணுவோர்கள் எல்லாம் இந்த துணிகளை அணிவதால் எதிர்காலத்தில் இப்படி ஒரு நோய் வந்தால் ...? என்ற கேள்வியை எழுப்பிக் கொண்டு, சிந்தனை செய்து பார்த்தால் உண்மை விளங்கும். ○○

ஆசிரியர் அறிக்கை : உ

## ஆற்காடு அடுத்த முப்பதுவெட்டியில்

# திரௌபதை அம்மன் கோவில் கும்பாபிஷேகம்!

தந்தை தாயற்ற என்னை, தாய்வழிப் பாட்டனுர் முப்பதுவெட்டி மதுரை முதலியார் ஆதரவால் ஜீவரத்தினம்மாள் (என் பெரியன்னை) அரவணைப்பில் முப்பதுவெட்டி கிராமத்தில் பாலப் பருவத்தில் வளர்ந்தேன். என் வாழ்க்கை வரலாற்றை படித்த வாசக அன்பர்கள் இதனை அறிந்திருப்பீர்கள்.

என் தாத்தா மதுரை முதலியார் சிவபக்தர். நெற்றி நிறைய நீறு அணிந்து பார்க்கப் பரமசிவம் போல இருப்பார். அவர் வீட்டின் எதிரே தான் தர்மராஜா திரௌபதை அம்மன் கோவில். அவர் ஆதினத்தில் கோவிலிருந்தபோது தீமிதிவிழாவும், பாரதக் கதையும் ஆண்டு தோறும் கோலாகலமாக நடைபெறும். இது ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு.

தற்போது இந்தக் கோயில் கலமாகி, இடிபாடுகளுக்கிடையே பரிதாபமாகக் காட்சியளிப்பதை காணச் சகியாத முப்படிவெட்டி மக்கள் இதனைப் புதுப்பிக்க எண்ணி ஒன்றுசேர்ந்து விட்டனர். கோவில் கோபுரத் திருப்பணி வேகமாக நடைபெறுகிறது. ஒரு தலைமுறைக்குப் பின்பு இந்தக் கோயில் திருப்பணி நடக்கிறது என்பதை, என்னிடம் வேலூர் வந்து முப்பதுவெட்டி கிராமத்தார் அறிவித்தனர். என் தாத்தா ஆதீனத்திலிருந்த கோவில் அல்லவா? எனவே கோவில் கும்பாபிஷேக செலவை நான் ஏற்றுக்கொண்டேன். மற்றும் தீமிதிவிழா, மகாபாரத சொற்பொழிவு, புதுப்பிக்கும் திருப்பணி எல்லாம் ஏழைகள் வாழும் கிராமத்தில் எல்லாம் எங்ஙனம் முடியும்? என்னை வளர்த்து ஆளாக்கிய இடம் முப்பதுவெட்டி கிராமம். மூலிகை மணியையும், அதன் ஆசிரியர் என்னையும் நீங்கள் காண்கிறீர்கள் என்ருல், அது இந்த தர்மராஜா கோவில் இருக்கும் முப்பதுவெட்டி கிராமத்திஞல் தான் அல்லவா? மிக விரைவில் கும்பாபிஷேகம் நடக்க இருக்கிறது.

எனவே, வாசக அன்பர்கள் எனது அன்பு வேண்டுகோளுக்கிணங்க கும்பாபிஷேகத்தை அடுத்து, அந்த கோயில் வளர்ச்சியடைய தங்களால் இயன்ற பொருளுதவி (நிதி நன்கொடை) M. O. மூலமாகவோ அல்லது பாங்க் செக்காகவோ கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்க வேண்டுகிறேன். இங்ஙனம்,

**ஆ. இரா. கண்ணப்பர், வேலூர்.**

---

நிதி நன்கொடை அனுப்பவேண்டிய முகவரி :—

**திரு. தர்மகுருநாதன்,**
பொருளாளர், தர்மராஜா திரௌபதை அம்மன் கோவில்,
**முப்பதுவெட்டி கிராமம், ஆற்காடு. (வ. ஆ.)**

### பொன்னுங்கண்ணி தைலம்

அசல் பொன்னுங்கண்ணிக் கீரையால் முறைபடி தயாரித்தது. கண் ஒளிக்கும், பார்வைக்கும் சிறந்தது. தலைக்கு ஸ்னானமாகவும், தினம் தடவிக் கொள்ளவும் ஏற்றது. ஒரு புட்டி விலை ரு. 5—00

## புதிய மருந்துகள் விபரம் :

### தலைவலிக்கு தைலம்

அடிககடி தலைவலி வரும் அன்பர்கள் வாரம் இருமுறை இதனை தேய்த்து ஸ்னானம் செய்துவர படிப்படியாகத் தலைவலி நீங்கும்.

ஒரு புட்டி விலை ரு. 5—00

### புழுவெட்டு நீங்கத் தைலம்

தலையில் வரும் புழுவெட்டு, பொடுகு, ஆகியன நீங்க இதனை தினமும் தலைக்குத் தடவி வரலாம். ஒரு புட்டி விலை ரு. 5—00

### பித்தத்திற்குச் சூரணம்

காபி, டீ, புகையிலை மற்றும் பித்தம் தொடர்பான பொருள்களை அதிகமாக பயன்படுத்துவோர், இந்த சூரணப் பொடியைப் பயன்படுத்தி பித்தத்தை நீக்கலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரு. 3—50

### ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்

நீரிழிவு நோயுடையவர்கட்கு, அந் நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும், காபி, டீ, போன்ற பானங்கட்குப் பதிலாக இதனை காபி போல் பயன்படுத்தி நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரு. 5—00

### செம்பரத்தம் பூ தைலம்

இளம் வயதினர்கட்கு முடி செழித்து வளர, தலைக்குத் தடவி வந்தால் இத் தைலம் துணைபுரியும். ஒரு புட்டி விலை ரு. 5—00

தேவையான மருந்தைக் குறிப்பிட்டு, இத்துடன் தபால் செலவு ரு. 2—00 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் செய்தால் உடன் பார்சல் மூலம் வரிசைக் கிரமமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மருந்துகள் ஒன்றுக்கு மேல் 2 (அ) 3 புட்டிகளுக்கு ரு. 3—00 ம், 4 (அ) 5 புட்டிகளுக்கு ரு. 4—00 ம் தபால் செலவு சேர்த்து அனுப்பவும்.

**மணியாடர் கூப்பனில் தெளிவான விலாசமும், தேவையான மருந்துகளும் விபரமாக எழுதாவிடில் கவனிக்க இயலாது.**

முகவரி :— **ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.**

**59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)**

# மணி மொழிகள் !

*— திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்*

**அன்பனே !**

நீ இறைவனுடைய கருணையைப் பெறவேண்டுமானால் அதற்கு வழி ஒன்று உண்டு. அது வெறும் வணக்கமும் வழிபாடும் மட்டுமன்று ;

துன்பமுற்று துடிக்கின்ற உயிர்களிடம் நீ கருணை செய் ; அவைகளின் துன்பத்தை நீக்கு, நீ பிற உயிர்களிடம் கருணை செய்தால் கடவுள் உன்னிடங் கருணை செய்வார். கருணையால் கருணையைப் பெறலாம். இதனை ஒருபோதும் மறவாதே.

வேறு ஊருக்குக் குடிமாறிப் போகும்போது நீ தேடிய பொருளை உடன் கொண்டு போகின்றாயன்றோ ? இந்த உடம்பை விட்டு நீ புறப்படும் போது உன் செல்வம் உன்னுடன் வரவேண்டாமா ? வரவேண்டுமானால் தருமஞ் செய் ; "எங்காயினும் வரும் ஏற்றவர்க்கு இட்டது." பூசை செய்யும் நேரம் உன்னுடைய நேரம். தருமஞ் செய்த பணம் உன்னுடையது. நீ செய்த அறம் கட்டமுது போல் உனது பெரிய யாத்திரையில் இனிது உதவும்.

பொருளைச் சேகரிப்பதாலும், பெண்ணை மணந்துக் கொள்வதனாலும், மக்களைப் பெறுதலினாலும் நீ துன்பத்தை நீக்கிக்கொண்டு இன்பத்தை அடைய முடியாது.

நெய்யினால் நெருப்பணைக்க முடியாது. துன்பமாகிய நெருப்புக்கு மனைவி, மக்கள், பொருள் முதலின நெய் போன்றவை.

போதும் என்ற மனதிருப்தி உனக்கு என்று உண்டாகின்றதோ அன்று இன்ப மாளிகையின் முற்றத்தை நீ அடைந்தவனாவாய்.

நீ பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாமல் இருந்தால் மட்டும் போதாது. நன்மையும் செய்ய வேண்டும்.

வேம்பு, எட்டி, வேல் முதலிய மரங்களும் மருந்துக்கும் விறகுக்கும் பயன்படுகின்றன.




# சிற்றரத்தை

## (171-வது மூலிகை)

சிற்றரத்தையைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப் பட்டதுண்டா? இதுவும் ஓர் மூலிகையின் அடி வேராகும். சாதாரணமாக இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் கடை சரக்காக கிடைக்குமே தவிர, இதனை மக்கள் வளர்த்து வைப்பது அரிது என்ருலும் இது மிகப் பழங்காலமாகவே நமது நாட்டில், வீட்டு வைத்தியத்தில் சுக்கு, மிளகு போல பயன் பட்டு வருவதாகும்.

அட்டைப் படத்தில் காட்டியபடி இதன் வேர் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் இப்பொழுதும் கிடைக்கிறது. இன்று இந்த சிற்றரத்தையின் விலை தெரியுமா உங்களுக்கு? 1 கிலோ சிற்றரத்தையின் விலை (100—00) நூறு ரூபாயாகும். வேண்டுமானுல் ஒரு நாட்டு மருந்து கடைக்காரரிடம் கேட்டுப் பாருங்கள்! இப்படிப்பட்ட சிற்றரத்தையின் மருத்துவ பயன்களை அவசியம் நீங்கள் தெரிந்து வைக்கவேண்டும்.

பொதுவாக இந்த சிற்றரத்தை மேற்கு மலைத்தொடர், கேரளம், திருவிதாங்கூர் மலைப் பிரதேசங்களில் மிகுந்த சிரமத்தின் பேரில் பயிராக்கப்பட்டு, அமெரிக்கா போன்ற மேலை

நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. இந்த வேரைக் கொண்டு பலவித மருந்து, மாத்திரைகள், கேப்சூல்களாக்கி அதற்கு ஒரு பெயரை வைத்து மீண்டும் நமது தலையிலேயே ஆங்கில மருந்துகளாக விற்பனைக்கு இறக்குமதி செய்கின்றனர். இதிலிருந்து, நாம் எவ்வளவு ஏமார்ந்த சோணகிரிகளாக்கப்படுகிறோம் என்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

## சிற்றரத்தையின் பொதுக் குணம்

கோழையை அகற்றுவதில் மிகவும் சிறப்புடையது. குளிர்ச்சியை போக்கி சூட்டை தரக்கூடிய செய்கை உடையதாகும். அத்துடன் முத்தோடங்களையும் சமப்படுத்தி, நல்ல பசியையும் உண்டாக்கும். நெஞ்சுக் கோழைக்கு நிகரற்ற சஞ்சீவி என்றால் மிகையல்ல! சயநோய்களிலும், ஆஸ்துமா நோயிலும் சிறப்பாக வேலை செய்யக்கூடியது.

## பயன் தரும் முறைகளில் சில

சிற்றரத்தை வேர், பலவித சித்த மருத்துவ முறைகளில் சேர்ந்து நீடித்த நோய்களை வேரோடு நீக்கும் தன்மை பெற்றிருப்பதால் இதற்கு உள்நாட்டிலும் சரி, வெளிநாட்டினருக்கும் நிறைய தேவைப்படும் பொருளாகிவிட்டது. அத்துடன், கிராம மக்களும் சிற்றரத்தையை தனிப்பட்ட முறையில் பலவித உடல் சுகக்கேடுகளுக்கு மிகப் பழங்காலந்தொட்டே பயன்படுத்தி வருவதால் இதற்கு மிகவும் விலையேற்றம் ஆகிவிட்டதில் வியப்பொன்றும் இல்லை, சாதாரணமாகப் பயிரிடும் சிற்றரத்தையின் குணத்தைக் காட்டிலும் தன்னிச்சையாக காடு, மலைகளில் வளரும் சிற்றரத்தைக்கு மிகுந்த மருத்துவப் பயனுண்டு என்பதை அனுபவப்பட்டவர்கள் கூறுவர்.

## தீராத இருமல் நிற்க

துவரங்கொட்டை அளவு சிற்றரத்தையை வாயிலிட்டு சுவைக்க ஒருவித விறுவிறுப்பும் காரமும் உண்டாகும். இந்த உமிழ்நீரை உள்ளுக்கு விழுங்கிவிட தீராத வரட்சியான இருமல், சீதள சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், வாந்தி குமட்டல் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். ஆங்கில மருந்துகள் கூட இதன் எதிர் நிற்காது! அவ்வளவு துரிதமாக வேலை செய்து இருமலை தணிக்கும்.

## சிறு குழந்தைகட்கு உண்டாகும் இழுப்பு, கபம் மாந்த நோய்கள், கப சுரங்கட்கு

சிற்றரத்தையை ஆமணக்கெண்ணையில் நனைத்து சுட்டுகரியாக்கி சிறிதளவு தேனில் உறைத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு

கொடுத்துவர, மேற்கூறிய நோய்கள் மட்டுமின்றி, முத்தோடத்தால் பிறக்கும் பிணி யாவும் பறந்து போகும்.

## விளையாடும் பருவப் பிள்ளைகட்கு

சிற்றரத்தை 100 கிராம், சீனு கற்கண்டு 100 கிராம் தனித் தனியாக இடித்துப் பொடிசெய்து ஒன்ருகக் கலந்து, ஒரு சிட்டிகை எடுத்து வாயிலிட்டு சிறிது பால் குடிக்க நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், எல்லாவிதமான காய்ச்சல், வாத பித்த நோய், சீதளக் காய்ச்சல் யாவும் நீங்கிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## பெரியோர்கட்கும் வயதானவர்கட்கும் குடிநீர் முறை

ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு சிற்றரத்தை எடுத்து 200 மில்லி கொதிநீரில் சிதைத்துப் போட்டு 3 மணி நேரம் சென்ற பிறகு வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அதில் 50 கிராம் சீனுகற்கண்டு பொடித்துப் போட்டு வேளை ஒன்றுக்கு 50 மில்லி அளவு குடித்துவர வாந்தி, தலை பித்தம், வாயுக்கள், தலைவலி, சீதளக் காய்ச்சல், இருமல், கப நோய்கள், காச சுவாச சம்பந்தப்பட்ட கோழைகள், நிமோனியா சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் தொண்டைக்கட்டு, குரல் கம்மல் யாவும் நீங்கிவிடும்.

## எல்லா நோயாளிகளுக்கும் ஏற்றதோர் எளிய முறை

சிற்றரத்தை, தாளிசபத்திரி, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து பொடித்து அம்மியிலிட்டு நீர்விட்டு அரைத்து, அதை 100 மில்லி நீரில் கரைத்து பொங்கக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு, அதில் சுத்தமான தேன் விட்டு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவுடன் கொடுத்துவர எல்லாவித காய்ச்சல், பித்த வாத கபக் காய்ச்சல்களும், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட கோழை, கபக்கட்டு, நெஞ்சுக்கட்டு, மண்டை பீனசம், மூச்சுத்திணறல், மூக்கடைப்பு, தலைவலி, சீதளம், தும்மல், குத்துஇருமல், வரட்டு இருமல் யாவும் உடம்பை விட்டு நீங்கிப்போகும். மற்றும் தந்த நோய்கள், ஈளை இருமல், கரப்பான், மார்பு நோய்களும் போக்கி நல்லபசியைத் தூண்டும். சிறப்பாக இந்த முறை சுவாச காசம், ஆஸ்துமா இரைப்புகளில் சளி நிறைய சேர்ந்த போது மிகவும் உபகாரியாக இருந்து நோயைத் தீர்க்க உதவுகிறது.

சிற்றரத்தையைப் பற்றி பல சித்தர்கள் பாடியுள்ளனர். அவைகளில் சில அடுத்த பக்கத்தில் :

"அரத்தையின் குணத்தைக்கேளீர் அக்கரம் சன்னிபோகும்
உரத்ததொரு இருமல் மற்றும் ஓங்கிய உதிரம்போக்கும்
இரைத்திடும் காசமெட்டும் மிஞ்சிய க்ஷயமும்தீரும்
அரத்தையும் நீக்குமென்று சொன்னது ஆகம நூலே"

"தொண்டையிற் கட்டுங் கபத்தை தூரத்துரத்திவிடும்
பண்டைச் சீதத்தைப் பறக்கடிக்கும் — கெண்டைவிழி
மின்னே கரப்பனை வேருக்கும் பசிகொடுக்கும்
சொன்னேம் அரத்தைச் சுகம்"

"மார்பையடர் பிணி சுவாச காசம் மூலம்
சோபைதட்டச் சூர்வாத சோணிதநோய் — தீபச்
சுரத்தையடு படர்பல் தூருறுகண் நேரின்
அரத்தை யெடுதுக ளதாம்"

குறிப்பு :— அரத்தையில் சிற்றரத்தை, பேரரத்தை என்று இருவகை உண்டு. இவைகளின் குணம் ஒன்றேயானாலும் பேரரத்தைக்கு விடத்தைப் போக்கும் குணம் இருப்பதாக சில சித்தர் நூல்களில் காணக் கிடைக்கின்றன. ○○

நினைவூட்டல்

## திருத்தணிகையில் சித்திரை முழுநிலவுப் பெருவிழா

சென்ற பங்குனி மாத இதழில் வெளியான நிகழ்நிரல்படி

5—5—74 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று

மிக சிறப்பாக நடைபெறும் என்பதை வாசக அன்பர்கட்கு நினைவூட்டுவதுடன், தாங்கள் யாவரும் தவறாமல் வந்து விழாவை சிறப்பிப்பதுடன், திருமுருகன் திருவருளைப் பெற வேண்டி அழைக்கின்றோம்.

உ

முருகா

# நோயும் - மருந்தும்

[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்கு பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்படமாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி, அவைகட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வந்த கேள்வி—பதில்களை மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்கபட மாட்டாது. கூடிய வரையில் மருத்துவம், சமூகம், சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத்தான் முதலிடம்]

• • •

கே : சின்னிக் கிழங்கு என்றால் என்ன?

ப : சின்னிக் கிழங்கு என்பது சின்னியின் வேரைத் தான் குறிக்கிறது. அமுக்கிரங்கிழங்கு என்று கூறுவர். அது கிழங்கு போல் இருக்காது—வேர்தான். அது போல் சின்னி வேருக்கு சின்னிக் கிழங்கு என்று பெயராகியது.

கே : எனது குதிக்கால்களில், வெடிப்புகள் மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றன. 5, 6 ஆண்டுகளாக இருக்கிறது. எனது சகோதரிக்கும், தந்தைக்கும் இதே மாதிரி வெடிப்புகள் தோன்றி இருக்கின்றது. இதை பூரணமாக போக்க என்ன செய்யலாம்?

ப : பரம்பரையாக வரும் பித்த வெடிப்பு நோய் இது. மாதம் ஒருமுறை சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை பேதிக்கு சாப்பிட்டு வருவதுடன் வெடிப்புக்களில் வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்துப் போட்டுவர நீங்கும்.

கே : என் வயது 24. நீர் கழியும்போது எரிச்சல், நாக்கில் மாவு படிந்து இருக்கிறது. வெய்யில் நேரத்தில் ஒரே குளிராகவும், கை கால் வேர்த்துக் கொட்டுதலும், மலச்சிக்கலும், மார்பு குண்டி

எரிச்சலும் தோன்றுகிறது. இடுப்பு, முதுகு பாகங்களில் வலியும் உண்டாகிறது. இந்த நிலையைப் போக்கி, குணமடைய ஒரு வழி கூறுங்கள்?

ப: பித்த வெட்டைச் சம்பந்தப்பட்ட உமது உடல் நோய் பூரண குணம் பெற, தினமும் காலையில் பழையசோறு நீராகாரம் மோர் போட்டு சாப்பிடவும். மதிய உணவில் கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங் கண்ணி, முருங்கைக்கீரை ஆகியவைகளை நெய்விட்டுச் சேர்க்கவும். மோர், பால், வெண்ணெய், பழவகைகள் சேர்த்து, புலால் உண்பதை நீக்கவும். எண்ணெய் வஸ்துக்களையும் நீக்கி, வாரம் 2 முறை ஸ்னானம் செய்து வரவேண்டும். இதிலும் பயனில்லையானால், தமிழ் மருத்துவரை நாடி உடல்நிலை காட்டி மருந்துண்டு குணம் பெறலாம். இதற்கு எமது பித்தச் சூரணப் பொடியும் நன்மை தரும்.

கே: என் தங்கைக்கு வயது 21. மூக்கில் சதை வளரு கிறது. மூக்கடைப்பு தோன்றி கஷ்டப்படுகிறாள். மூக்கில் (drops) மருந்து துளிகள் விட்டால் சரியாகி விடுகிறது. இதற்கு சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவற்றை நொச்சி, உத்தாமணி இலைச் சாற்றில் முறையாக ஊரவைத்து, உலர்த்திப் பொடி செய்து தேனில் கலந்து கொடுக்கலாமா? வேறு முறை இருப்பின் கூறவும்?

ப: இம் முறை மூக்கடைப்பு, மண்டைப் பீனசத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நொச்சி, உத்தாமணி இலைச் சாற்றுடன் கற்பூரவல்லிச் சாறும் சேர்த்து ஊரவைத்துப் பொடியாக்கிக் கொண்டால் மூக்கில் சதை வளரு வதையும் கரைத்து பூரண குணத்தைத் தரும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. தேன் சுத்தமானதாக இருத்தல் அவசியம்.

கே: எனது நண்பரின் மனைவிக்கு வயது 21. முகத்தில் வண்டு கடி மாதிரி தோன்றி, ஊறல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இளநீரில் சீரகத்தை ஊரவைத்து குடித்தார்கள். குணம் கண்டு, மீண்டும் தோன்றி இருக்கிறது. இதற்கு இலகு மருத்துவம் கூறவும்?

ப: சீமை அகத்தி இலையுடன் கலியாணமுருக்கன் இலையை சேர்த்து இடித்த சாற்றை 10 துளி விதம் சர்க்கரை கலந்து உள்ளுக்கு 15 நாள் சாப்பிட மேல்படி ஊறல் நீங்கி குணம் காணும்.

கே: என் தாயாருக்கு வயது 52. சில சமயம் இடுப்புவலி, உடல் வலி, கை கால்கள் மரமரத்தல் தலைபாரம் மயக்கம் தோன்று கிறது. இதைப் போக்க ஒரு முறை கூறவும்.

ப : பலவித காரணங்களால் மேற்கூறப்பட்ட குணங்கள் உண்டாகின்றன. இரத்த அழுத்தம், பித்த மயக்கம், சோபை, பாண்டு, இவைகளின் குணங்களைக் கொண்ட இந்த நோயை நேரில் பார்த்து கணித்து, தக்க மருந்துகளைத் தருவது தான் சிறப்பு. இருந்தாலும், நோய் கட்டுக்கு மீருமல் இருக்க பச்சை அருகம்புல், சீரகம், மஞ்சள் 1 துண்டு சேர்த்து அரைத்து சூரிய உதயத்துக்கு முன்பு சாப்பிட்டு பால் குடித்து வந்து, சிகிச்சைக்கு தக்க இடத்தில் காட்டி மருத்துவம் செய்து குணம்பெற வேண்டும்.

கே : எனது பாட்டி, பைத்தியம் பிடித்த ஒருவனுக்கு அவன் தலையில் இரண்டு கீற்று கீறி இரத்தம் கசிந்து வரும் பொழுது, கற்பூரத்தைக் கொளுத்தி அந்த இடத்தில் வைத்தால், பைத்தியம் பிடித்தவன் தனக்கு சுடுகிறது என்று கூறும்பொழுது, கற்பூரத்தை அணைத்துவிட்டால் "பைத்தியம் தெளிந்துவிடும்" என்று சொன்ஞர்கள். தாங்கள் இதைப் பற்றி ஆலோசனைக் கூறி, அப்படிச் செய்யலாமா ? என்பதை தெரிவிக்கவும்.

ப : இப்படி, நான் சிறுவயதில் சோதனை செய்து பார்த்தவர்களை நேரில் கண்டிருக்கிறேன். எனவே முறை பொய்யல்ல! எனினும் இப்பொழுது விற்கும் கற்பூரம் எல்லாம் நல்ல கற்பூரம் தானு? எப்படி இந்த முறைபடி செய்யுங்கள் என்று திடமாகக் கூறமுடியும்? எனவே கவனமுடன் பார்த்து செய்வது நல்லது.

கே : என் வயது 25. நான் மூலிகை மருத்துவமே செய்து என் நோயைத் தீர்த்து வருகிறேன். எனக்கு மலம் கழிக்கப் போனல், முதலில் மேகம் வெளியாகிறது. எந்த கெட்ட பழக்கமும் லாகிரி வஸ்துக்கள் சேர்க்கையும் இல்லாதவன். இதைப் போக்க என்ன வழி ?

ப : அமுக்கிஞங்கிழங்கை பாலில் ஊரவைத்துப் பின்பு வேக வைத்து உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்துக் கொண்டு, இரண்டு சிட்டிகை வீதம் காலை மாலை வாயிலிட்டு பசும்பால் குடிக்க மலத்துடன் போகும் மேகம் நிற்கும்.

கே : எனது வயது 22. திருமணமாகாதவன். இரவில் தூங்க போகுமுன் சுமார் அரைபடி தண்ணீர் குடித்துவிட்டுத் தான் படுத்துக் கொள்வேன். நடு இரவில் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு தூங்குவேன். இப்படி இருந்து வருவது உடலுக்கு நல்லதா ? தங்களின்

மேலான ஆலோசனை கூறவும்.

ப : நீர் குடிப்பதினால் கெடுதல் ஏதும் இல்லை ! இதனால் உடல் நல்ல நிலையில் தான் இருக்கும்.

கே : நான் தங்களின் ஒரு சந்தாதாரன். என் வயது 28. எனக்கு ஜலதோஷம், தும்மல் ஏற்படுகிறது. அரிசித் திப்பிலியை பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி குடித்தாலும், நெல்லிக்காய் லேகியம், (சியவன பிராஷ் - லேகியம்) சாப்பிட்டாலும் இரைப்பு உண்டாகி, மூச்சுத் திணறுகிறது. இதைப் போக்க ஒரு முறை கூறவும் ?

ப : நுரையீரலில் உங்களுக்கு கபம் இருப்பதால் நெல்லிக்காய், திப்பிலி பட்டால் ஆகவில்லை. எனவே திப்பிலி, தூதுவளை இலை இவைகளை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி குடித்து வருவதால் கபக்கட்டு நீங்கும். மூச்சு சற்றுக் கஷ்டமானாலும் சகித்துக்கொள்ள சளி யாவும் வெளியாகி நோய் தணியும்.

கே : ஐயா, என் வயது 35. ஒல்லியான மெலிந்த உடம்பு. எழுத்தராக வேலை பார்ப்பவன். கடந்த ஆறு மாத காலமாக சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது மட்டுமே — ஆணுறுப்பு வலிக்கிறது. எந்தவித கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது. இந்த வலி நீங்க மருத்துவ முறை கூறும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

ப : தம்பி ! முதலில் இதயத்தைப் பார்க்கவேண்டும். ஆண் உறுப்பு வலி இதய நோயைக் குறிப்பிடுகிறது. இதய பலவீனமானால் சீமை அத்திப்பழம் பாலில் காய்ச்சிக் குடித்துவர நீங்கும். என்றாலும் நாட்டு மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது.

கே : என் பாட்டனாருக்கு வயது 67. இடுப்புக்கு கீழே இரண்டு கால்களிலும் உணர்ச்சியில்லாமல், 2 வருடங்களாக தடி ஊன்றி சிரமப்பட்டு நடந்து வருகிறார். ஆங்கில மருத்துவம் செய்தும் பயனளிக்க வில்லை. அவர் நோயைப் போக்க ஒரு மருத்துவ முறையும், உணவு முறையையும் கூறி அருளவும் ?

ப : ஆங்கில மருத்துவம் செய்து பலனில்லை என்று சொல்லித் தான் நாட்டு மருத்துவம் பார்க்க வருகின்றனர். இது எப்படியெனில் "கண் கெட்ட பிறகு சூரிய வணக்கம்" செய்ய நினைப்பது போல் நோயும்-ஆங்கில மருத்துவமும் சேர்ந்து உடலைப் பாழ்படுத்திவிட்ட பிறகு தமிழ் மருத்துவம் செய்வதில் பலனில்லை. எனவே உணவுமுறை

கூறுவதினால் பயனுண்டு. குளிர்ச்சியான உணவு வகைகளை நீக்கி, வாழைத்தண்டு, பூ, அத்திப் பிஞ்சு, கத்திரி, முருங்கை, சேனைக்கிழங்கு, அவரைப் பிஞ்சு ஆகியவைகளை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. எண்ணெய் ஸ்னானம், தக்காளி, அகத்திக்கீரை, பழவகைகள் எல்லாம் நீக்க வேண்டியது.

கே : என் வயது 40. நெசவுத் தொழில் செய்கிறேன். எனக்கு வயது 19-ல் திருமணமாகி, 23-வது வந்ததும் வாழ்க்கைத் துணைவி பிரிந்து விட்டாள். பிறகு கடவுள் வழிபாடும், சில ஜப முறைகளைக் கைக்கொண்டு வருகிறேன். வாழ்க்கையில், இளம் வயதில் போகத்தில் ஈடுபடாதவன், பிற்காலத்தில் கண் மங்கலாகி சிரமப்படுவான் என்று ஒரு வைத்தியர் கூறுகிறார். இது உண்மை தானா? தங்கள் அறிவுரையை நாடுகிறேன்.

ப : ஐயா, இளவயதில் 4 ஆண்டுகளே வாழ்க்கை நடத்தி இருக்கிறீர்கள். குழந்தைகள் இருப்பதாகவும் குறிப்பிடக் காணோம்! அதோடு வாழ்க்கைத் துணைவி பிரிந்து விட்டாள் என்பது — வேறு வேறாக இருக்கிறீர்களா? அல்லது இயற்கையாகவே அமரத்துவம் அடைந்து விட்டனரா? என்ற கேள்விக்கு பதில் தேவை. இளவயதில் இயல்பாகவே யோகத்தில் விருப்பமுடையவர்களின் கண்கள் முதுமையில் பாதிக்காது. ஆனால் இளவயதிலே காம இச்சையை அடக்கிக் கொண்டு, என்னதான் கடவுள் வழிபாடு செய்தாலும் பிற்காலத்தில் கண்கள் பாதிப்பு ஏற்படச் செய்யலாம். எனவே இளவயதில் போக இச்சை உள்ளவன் போகத்திலும், யோக இச்சை இயல்பாகவே உள்ளவர்கள் யோகாசனத்திலும் ஈடுபடுவதில் குற்றமில்லை! இதனால் தீமை ஏதும் உண்டாகாது. இரண்டும் கெட்டான் நிலையில் உள்ளவர்கட்கு உடல் நலம் பாதிக்கும்.

கே : ஐந்து வயதுள்ள ஆண் குழந்தை பகலில் நன்றாக விளையாடிவிட்டு, இரவில் 2, 3 மணியில் எழுந்து இரண்டு காலும் குடைச்சல் என்று அழுகிறது. அமுர்தாஞ்சனம் தேய்த்தால் குடைச்சல் கொஞ்சம் குறைகிறது. இதே மாதிரி 2, 3 வருடங்களாக இருந்து வருகிறது. இதை போக்க ஒரு வழி கூறவும்?

ப : மேல்பூச்சு மருந்துகளால் உங்கள் காரணம் ஒர்நாளும் தீராது. சீதள சம்பந்தப்பட்ட நோய் இது. முத்து, பவளம், கஸ்தூரி போன்றவைகளை தேர்ந்த மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து, பின்பு அளவு முறையுடன் 1 மண்டலம் கொடுத்தால் போதும்! இரவில் வரும்

கால் குடைச்சல் யாவும் ஓடிப்போகும். இதற்கு தினமும் பகல் உணவில் அரைக்கீரையை நெய்விட்டு சமைத்து கொடுத்து வரவும்.

கே : குழந்தைகட்கு, தன்னைப் பெற்ற தாய் முக்கியமா? அல்லது தந்தை முக்கியமா? யார் முதன்மையானவர்கள்? மேற்கோளுடன் விளக்குங்கள். என் தம்பி படித்து பட்டம் பெற்றவன். நான் படிக்க முடியவில்லை! காரணம், நான் பிறந்தபோது எங்கள் குடும்பம் வறுமையில் இருந்தபடியால் என் தந்தை என்னைப் படிக்க வைக்க முடியவில்லை. என் தம்பி கூறுகிறான்; தாய் தான் சிறப்பு உடையவள் என்று. நான் சொன்னேன்; தந்தை இல்லாவிடில் ஒரு குடும்பத்திற்கு சிறப்பே இல்லை என்று. இதில் யார் வாதம் சரி! கூறுங்கள்?

ப : அம்மா! எனக்கு அம்மாவும் இல்லை; அப்பாவும் இல்லை. அப்பாவின் முகம் பார்த்ததே இல்லை! அம்மாவை 3 வயது இருக்கும் போது உருட்டி விட்டேன்! உலகிலிருந்து. தாய்ப் பாலை சரியாகக்கூட ருசிக்கவில்லை பாவி நான். எப்படி இந்த பிரச்னைக்குத் தீர்ப்பு கூற இயலும்? ஆயினும் ''பெற்ற மனம் பித்து'' என்பார்கள். 10 மாதம் சுமந்து பெற்றவள் தாய்! தாய்க் குலத்திற்குத் தான் சிறப்பு அதிகம். தாய்நாடு, தாய்மொழி, என்று தான் கூறுவார்கள். இப்படி 10 மாதம் சூல் கொண்டு பெற்ற மகனைப் பார்த்து, ''இதோ உன் அப்பா!'' என்று சுட்டிக் காட்டுகிறாள் தாய். ஏன்? இவர் இல்லை என்றால் நீ இல்லை; நானும் இல்லை; இந்தக் குடும்பமும் இல்லை! என்ற பாச உணர்வால். ஆம்! இதனை ஔவையார், ''தந்தை தாய்ப் பேண்''; ''தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை'' — ''தாயிற் சிறந்தொரு கோயிலுமில்லை'' என்கிறார். வள்ளலார் கூறும் வாதம்: தந்தைக்குத் தான் முதலிடம் தருகிறார் தெய்வமணி மாலையில், ''என் தந்தையே! எனது தாயே! என்றன் அறிவே; என் அன்பே!'' என்கிறார். எனக்கும் தந்தை உயிருடன் இருந்தால் அவர் தான் என் குடும்பத் தலைவர். அவருக்குப் பின்புதான் என் தாய்.

கே : நான் தினமும் காலையில் பழையசோறும் நீரும் கலந்து, பச்சையாக 7, 8 வெங்காயங்களுடன் சாப்பிட்டு வருகிறேன். இதனால் 'காம உணர்ச்சி' அதிகப்படும் என்று என் நண்பர்கள் கூறுகிறார்கள். தாங்கள் இதுபற்றிய நன்மை தீமை யாது என்பதை தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

ப: பழைய சோற்றுடன் வெங்காயம் கடித்துத் தின்பதை, நீர் புதியதாக ஏதோ செய்துவிட்டதாக நினைக்கவேண்டாம்! இது கிராம வாசிகளின் மிகப் பழமையானதோர் பண்பு. இதில் தீமை தரக்கூடிய செய்கை யாதொன்றுமில்லை! வெங்காயச் சத்தை, ஹோமியோபதியில் வீர்யப்படுத்தி 'அல்லியம் சிபா' என்ற பெயரில் பலவித நோய்கட்கு கொடுக்கின்றனர். எனவே இது உடம்புக்கு நல்லது. ஆனால் மழை, பனி காலங்களில் விலக்கவேண்டும் என்பதனை நினைவில் கொள்க.

கே: 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' கண்ணில் விட்டு வரும் நாட்களில் சூரியநமஸ்காரம் செய்யலாமா?

ப: தாராளமாகச் செய்யலாம். ஆனால் 15 வினாடிக்கு மேல் சூரிய ஒளியை நேரிடையாகப் பார்க்கக் கூடாது.

கே: என் வயது 21 நடக்கிறது. மூன்று வயதிலிருந்தே முழங்கையில் தேமல் தோன்றியது. அக்குள், கண் இமைகளிலும் எட்டுகால் பேன் போன்று உள்ளது. ஆங்கில மருத்துவம் பயன் அளிக்கவில்லை. இந்த நோய்களைப் போக்க ஒரு வழி கூறவும்?

ப: வறுமையின் கொடுமை! — இவைகள் உமது உடலில் தோன்றுவது. மனச்சாந்தியும் இருக்காது! எனவே, இதற்கு மருந்தை விட நவக்கிரக பீடை கழிக்க வேண்டும். தினமும் கோவிலுக்கு சென்று பக்தியுடன் நவகோள்களைச் சுற்றி வலம் வந்து வணங்கி வழிபட்டு வரவும். இதனால் நோய் கட்டுக்கடங்கும். குப்பைமேனி, மஞ்சள் சேர்த்தரைத்து உடம்பில் பூசி குளித்துவர பேன் ஒழியும்.

கே: உலகிலேயே மிகவும் கொடிது எது? மேற்கோள் காண்பித்து கூற வேண்டுகிறேன்.

ப: கொடியது வறுமை! அதனினும் கொடியது இளமையில் வறுமை!! அதனினும் கொடியது ஆற்றொணாத் தொழுநோய்! இதை விடக் கொடியது அன்பில்லாப் பெண்டிர்! இதைவிடக் கொடியது அவர் கைச்சோறு! இதைவிடக் கொடியது உலகிலே வேறு எதுவுமில்லை என்பதை ஔவையாரே கூறுகிறாரே!

கே: எனக்கு 2 வருடங்களாக, வலது கைவிரல் நகத்தில் புழுவெட்டு போல் கண்டுள்ளது. அந்த விரலினால் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியவில்லை. சில சமயம் சீழும், வீக்கமும், உண்டாகிறது. ஆங்கில மருந்துகளினால் பயன் இல்லை. இதற்கு என்ன செய்தால் குணம் காணும்?

ப: இதற்கு எமது தயாரிப்பு "மகா மூலிகை எண்ணெய்" சாப்பிட்டாலே போதும். இலகு மருத்துவத்தால் இது குணமாகாது. நாள்பட்டுப் போனது. ரூ. 27—00 M. O. அனுப்பினுல், பத்தியம் சாப்பிடும் முறை விபரங்களுடன் நமது மருத்துவ மனையிலிருந்து அனுப்பி வைப்பார்கள்.

கே: என் வயது 18; கல்லூரி மாணவன். எனக்கு சிறுநீர் கழியும்போதும், மலம் கழிக்கும்போதும் நீருடன் விந்து கலந்து வெளியாகிறது. என் உடல் நலமடைய ஒரு வழி கூறவும்?

ப: உங்கள் உடல் நலமடைய மனம் ஒருவழிபட வேண்டும். காம உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் எத்தொழிலையும், கண்ணுல், காதால், உணர்வால், கரங்களால் ஏதும் செய்யாமல் இருந்தால், நீருடன் விந்து கலந்து போவது நிச்சயமாக நிற்கும். கல்லூரி மாணவரே! இது உம்மால் முடியுமானுல், முயற்சி செய்து வெற்றி பெறுங்கள்.

கே: எனக்கு 2 மாத காலமாக கண் நரம்புகளில் வலியும், தலைவலியும் இருந்து வருகிறது. கண் நரம்புகள் பலவீனமடைந்து விட்டன. வயது 18 தான். ஆங்கில மருந்தினுல் பலன் ஏற்பட வில்லை. இதை விலக்க ஒரு வழி கூறவும்?

ப: எமது தயாரிப்பு 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' பயன்படுத்தி பாருங்கள்! உங்கள் கண் தொல்லை நீங்கும்.

கே: என் வயது 26. திருமணமாகி ஒன்றரை வருடம் ஆகிறது. 5 மாத கர்ப்பிணி. ஒரு மாத காலமாக புகைச்சலான இருமல் உள்ளது. உடல் உஷ்ணம் தணிந்து, இருமல் விலக எளிய முறை ஒன்று கூறவும்?

ப: கர்ப்பிணி உடல் சூடாக இருப்பது கூடாது. கருவிலே சூடு ஏற்பட்டுள்ளது. புகைச்சல் இருமல் தணிய, தினமும் காலையில் கறந்த பசும் பாலில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் போட்டு குடிக்க 5 நாளில் உடல் சூடு தணிந்து இருமல் அடங்கும். ○○

உ
முருகன் துணை.

# தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துப்பா.

அருள் சுரந்த சித்தர்மூலி
ஆக மூலிகை மணியதாய்
இருளகற்றி ரவி மதியாய்
ஈண்டு வந்து தித்ததே!
உருளு கின்ற வுலகினேரும்
ஊன மின்றி வாழவே
ஏருதிலேறு மீசன் ஆணை
ஏழைகள் சஞ் சீவியே!
ஒன்று திங்கள் ஒன்றுமாகி
ஓம்பிய பத்தாண்டிலே
கின்று போலக் கருப்பொருளைக்
காதிலே ஒலிக்கவே
கிண்கிணி மணியி னோசை
கீதம் பாட நாட்டிலே
குன்றுபோல் வளர் கண்ணப்பர்
கூறினேன் குழந்தையே.

தெ. குழந்தைசித்தன்,
[வடக்குத் தெரு, பொத்தனூர் P. O. (வேலூர்) சேலம்]

# மூலிகை அகராதி

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

## கருங் கோடிவேலி

வேறு பெயர்கள் :— கருங் கெடிவேர், கருப்புச் சித்திரமூலம், கருமைச் சித்தர்மூலம். ஆங்கிலம் : பிளம்பாகோ காபினிஸ், தெலுங்கு : நல்லா சித்ரமூலா, மலேயாளம் : கருத்த கொடிவேலி, கன்னடம் : நீல சித்திரமூலா, சமஸ்கிருதம் : கிருஷ்ண சித்ரகா, இந்தி : காலா சித்ரா, வாத சித்ரமூலம்.

### விபரம்

இது குறிப்பாக வங்காளம், தென்னிந்திய சதுப்பு நிலங்களில் ஏராளமாக பயிராகும்.

### உபயோக உறுப்பு — வேர்

சுவை : கார்ப்பு, வீர்யம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு

### குணாதிசயம்

உரமாக்கி, பசித்தூண்டி, புண்ணாக்கி, வெப்பமாக்கி.

## சேங் கோடிவேலி

வேறு பெயர்கள் :— சிவப்பு சித்ரமூலம், கொடிமூலி, செங்கொடி மூலி. ஆங்கிலம் : பிளம்பாகோ ரோசா, தெலுங்கு : எர்ர சித்ரமூலாம், மலேயாளம் : சுவன்ன கொடிவேலி, கன்னடம் : கெம்பு சித்ரமூலா, சமஸ்கிருதம் : ரக்த சித்ரமூலா, இந்தி : லால் சித்ரமூல்.

### விபரம்

இது பொதுவாக மலைச்சாரல்களில் வளர்ச்சியாகும். மேற்கு மலைத்தொடர், கிழக்கு மலைத்தொடர், இமாசலம் ஆகிய இடங்களில் காணலாம். இதனை வீடுகளிலும் அலங்காரமாக வைத்து வளர்ப்பதும் உண்டு. சிகப்பு மல்லிகைப்பூ போல இருக்கும்.

### உபயோக உறுப்பு — வேர்

சுவை : கார்ப்பு, வீர்யம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு

### குணதிசயம்

தடிப்புண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, புண்ணுக்கி, கொப்புள மெழுப்பி, வீக்கம் கரைச்சி, கபம் போக்கி, தாதுவெப்பகற்றி, அகட்டு வாய்வகற்றி.

## கோட்டிக் கிழங்கு

வேறு பெயர் :— கொட்டிக் கிளங்கு. ஆங்கிலம் : அப்னேகசன் மோனேஸ்டியான், தெலுங்கு : மெல்லுனி பத்ரம், மலையாளம் : கொட்டி கிழன்னு, சமஸ்கிருதம் : மக்ஹானு, இந்தி : பத்மா.

### விபரம்

கொட்டிக்கிழங்கு நீரில் வளரும் சிறுசெடி இனத்தின் கிழங்கு. தமிழகத்தின் இலக்கிய வரலாற்றுச் சிறப்பான மூலிகையாகும். ஆனால் இந்தியா முழுவதும் நீர்நிலைகளில் வளரக்கூடிய மூலிகை யாகும். இதில் பலவித முண்டு.

### உபயோக உறுப்பு — கிழங்கு

சுவை : இனிப்பு, வீர்யம் : சீதம், பிரிவு : இனிப்பு

### குணதிசயம்

உடல் உரமாக்கி, பலகாரி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, வெப்படக்கி, மேகப்பிணி விலக்கி.

(தொடரும்)

## மூலிகை மணியின்
## கடந்த ஒன்பதாண்டு மலரும், இதழ்களும்
### கைவசம் சில பிரதிகளே உள்ளன.

| | | |
|---|---|---|
| முதல் ஆண்டு | மலர்-1, | இதழ்- 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12 |
| | மலர்-2. | இதழ்- 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 |
| மூன்ருவது ஆண்டு | மலர்—3, | 12 மாத இதழ்களும் உள்ளன. |
| நான்காவது ஆண்டு | மலர்—4, | ,, ,, |
| ஐந்தாவது ஆண்டு | மலர்—5, | ,, ,, |
| ஆருவது ஆண்டு | மலர்—6, | ,, ,, |
| ஏழாவது ஆண்டு | மலர்—7, | ,, ,, |
| எட்டாவது ஆண்டு | மலர்—8, | ,, ,, |
| ஒன்பதாவது ஆண்டு | மலர்—9, | ,, ,, |

மேலே குறிப்பிட்ட மூலிகை மணி இதழ்களில் தேவையானவற்றை குறிப்பிட்டு, ஒரு புத்தகம் விலை 50-காசு வீதம் தொகையை M.O. அனுப்பினுல் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும். V. P. P. கிடையாது.

மேலே குறிப்பிட்ட இதழ்கள், அனைத்தையும் ஒரே தடவையில் வாங்குபவர்கட்கு, பனிரண்டரை சதவீதம் கழிவு தரப்படும்.

☐ ஆயுள் சந்தா ரூ. 150—00 செலுத்தி, சந்தா சேருவோர்க்கு மேல்கண்ட அனைத்து இதழ்களும் அன்பளிப்பாக அனுப்பிவைக்கப்படும்

## மூலிகை மணி மருத்துவப் பயிற்சி நிலையம்

தபால் மூலம் பாடப் பயிற்சி — (ஓராண்டுக் கல்வி)

அநேகர் வேண்டுகோளுக்கிணங்க சித்திரை மாத முதல் மூலிகை, சித்தமருத்துவப் பாடங்கள் துவக்கப்பட இருக்கிறது. இதில் மாணவ, மாணவியர்களாகச் சேர்ந்து தபால் மூலம் பயின்று சித்த மருத்துவராகி, சேவை செய்ய ஓர் அரிய வாய்ப்பாகும். பயிற்சியின் இறுதியில் 15 நாட்களுக்கு நேர்முக வகுப்பும் — மூலிகைகளை அறிமுகம் செய்து, தேர்வு நடத்தி நற்சான்றிதழ்களை நமது மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர் அவர்கள் நேரில் வழங்குவார். விண்ணப்பதாரர் ரூ. 1—00 மணியார்டர் செலுத்தி, விண்ணப்ப விபரத்தாளை பெற்று மற்ற விபரங்களை அறிந்து, சேர்ந்து எளிய முறையில் உயர்ந்த மருத்துவத்தைக் கற்று மருத்துவராகப் பணி புரியலாம்.

விபரங்கட்கு :

மூலிகை மணி மருத்துவப் பயிற்சி நிலையம்,
P. B. No. 126 — வேலூர். (வ. ஆ.)

# பல் நோய்!

—சித்த விஞ்ஞானி, பண்டித - கி. ராமய்யா,
மாமலை மருந்தகம், நான்குநேரி.

உடலில் பற்கள் வலிமை மிக்க உறுப்பாகும். எலும்புகளையும், நகங்களையும் விட மிகவும் கடினமானவை. இரட்டைப் பற்களாக கடைவாய்ப் பற்கள் மேலும் கீழுமாக (8+8 = 16ம்) முன்வாய்ப் பற்கள் ஒற்றையாகப் பதினாறும், சுமார் 12 வயது வரை, அவைகள் விழுந்து திடமுள்ளதாக முளைத்து வரும். பின் ஆயுட்காலம் முழுவதும் அவை களைக் காப்பாற்றுவது அவரவர் கடமையாகும்.

சிரசிலிருந்து ஊறி வரும் அமிலத்தால் ஈறு நொந்து புண்ணாகியும், தடிப்பாகியும், பலவீனப்படுவதாலும் இரட்டைப் பற்களில் நடு நரம்பு கிருமியால் கறுநிறங் கொண்டு, பற்புழுவின் கொடுமையால், பற்கள் குழிவிழுந்து சொத்தையாகி எடுத்துவிட வேண்டிய நிலையை அடைகிறது.

மேனாட்டு மருத்துவத்தில் கண்களுக்கென்றும், காதுகள், மூக்கு, தொண்டைக்கென்றும், பற்களுக்கென்றும் தனித்தனி மருத்துவம் செய்யப்பட்டு, நம் நாட்டிலும் அரசினர் தனி மருத்துவப் பயிற்சி அளித்து வருகிறார்கள். ஆங்கில நாட்டிலும், உலக சுகாதாரக் கணக்கின் படி 16 வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவரில் 36 சதவிகிதம் அதாவது 3-ல் 1-பங்கு பேருக்கு செயற்கைப் பற்கள் பொறுத்தியுள்ளார்கள். (WHO Magazine, December - '73) மிக்க நாகரீகம் படைத்த மக்களுள் இந்த நிலைமை பரிதாபமானது. ஆராய்ச்சிக்குத் தென்படாமல், ஒரு பல்லில் நோய் கண்டதும், மற்ற பற்களுக்கும் பரவிவிடும் என்ற பீதியால் பற்களைப் பூராவும் பிடுங்கிப் பறிமுதல் செய்துவிட்டு, செயற்கைப் பற்கள் பொறுத்தி விடுவதே வழக்கமாகி விட்டது.

பற்களுக்கென்று தனி நோய் கிடையாது! மனித உடலில் அவை முக்கியமான புனிதவேலையை செய்து வருகின்றன. எவ்வித கடினமான தின்பண்டங்களையும் பற்கள் மென்று, அமிழ்தநீருடன் கலக்கச் செய்து நாவிற்கு மிகுந்த ருசியை உண்டாக்கக் காரணமாவதோடு, தின்பண்டங் களை வாயிலிருந்து தவறி விழுந்து விடாமல் தடைசெய்யும் தொழிலையும் மேற்கொள்ளுவது யாவரும் அறிந்த விஷயம்.

"கைமாறு கூறாமல் கற்றறிந்தோர் மெய்வருந்தி
தம்மாலியலுதவி தாம்செய்வார் — அம்மா!
முளைக்கும் எயிறு முதிர்சுவை நாவிற்கு
விளைக்கும் வலியனதாம் என்று."

தாம் வருந்தி பாடுபட்டு, மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் ஈகைக் குணமுள்ள பெரியோருக்கு ஒப்பாக பற்களை உபமானமாகக் காட்டி, பெரியோர் செய்து வரும் சேவையை ஒப்பிட்டிருப்பதும் போற்றத் தக்கதாகும்.

வாலிப வயதுக்கு முன்னதாகவே பற்கள் போய்விடும் நிலை ஆண் பெண்களுக்கு வந்துவிட்டால், முகம் வசீகரம் அற்றுப் போவதுடன் வாய்ப் பேச்சும் குழறும். ஆகாரங்களைச் சுவைக்குமுன் அழுத்திக் கடித்துண்ணும் நாவுணவில் ஒன்று பாழாகிவிடும். மேல் நாட்டார் தின்பண்ட வகைகளில், சிறுவர்களுக்குச் சுவைக்குமுன் அழுத்திக் கடிக்கும் கரும்பு, முறுக்கு, தேன்குழல் போன்ற வகைகள் கிடைப்ப தில்லை. ரொட்டி, பிஸ்கட், கேக், கிரீம் போன்ற இலகுவாகச் சுவைத்து உண்ணும் உணவு வகைகளே மேல்நாட்டவர்களுக்குத் திட்டமாக அமைந்துள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது.

உணவைப் பலமாகக் கடித்து உண்ணும் பிராணிகளுக்குத் திடமான பற்கள் அமைந்து செயல்படுவதைக் காணலாம். எலி, நாய், அணில், குரங்கு முதலிய பிராணிகள் பலமான கொட்டை, மரம், எலும்பு முதலியவற்றை அழுத்திக் கடித்துத் தின்பதாலேயே பற்கள் பலமான தாக இருக்கின்றன. நாய்களுடைய பற்கள், எல்லா பிராணிகளுக்கும் இருப்பதை விட பலமானவை. அவைகள் எலும்பிலுள்ள மாமிசம் முழுவதையும் தின்ற பின்பும், வெகுதூரம் அந்த எலும்பைத் தூக்கிச் சென்று கடிப்பதாலே அமிலம் வெளியாகி பற்கள் உறுதிப்படுகின்றன. ஆகவே அழுத்திக் கடித்து உண்ணும் உணவு வகைகள் நம் பண்பாட் டில் கையாண்டு வருவது ஒப்பற்றது.

அதிகாலையில் முதற்பணியாகப் பல் துலக்குவது நல்ல பழக்க மாகும். பற்களிலிருந்து வெளியாகும் துர்நீர்கள் காலை நேரத்தில் இலகு வாகக் கழியும் தன்மை பெறுகின்றன. நவீன முறையில் பற்பசை கொண்டு புருசுத்தும்புகளால் (tooth brushes) பல்துலக்கி வருகிறார்கள். அவைகளை உபயோகிக்கு முன்னும் பின்னும் சுடுதண்ணீரில் தேய்த்துக் கழுவுவது முக்கியமாகும். இப்படி சுத்தம் செய்யாமலிருந்தால் ஒட்டுக் கிருமி உபாதை ஏற்படுவது இயல்புதான். கைவிரலால் (தந்தமஞ்சனப் பொடி) பற்பொடி தொட்டு பல் துலக்குவதே பற்களிலுள்ள எனுமல் (enamel) போகவிடாமல் காப்பாற்றுவதாகும்.

சித்தர்கள் கையாண்ட கரிப்பான் இலைத்தூள், நாயுருவி, கரு வேலம்பட்டை, வேப்பம்பட்டை இவற்றின் பொடியை உப்பு சேர்த்துத் துலக்குவதால் அமிலம் வெளியாகிப் பற்கள் உறுதிப்படும். சிரசிலுள்ள

கட்டுக் கிடையான பித்தநீர் வெளியாவதே குறிக்கோளாகக் கொண்டு பற்களைச் சுற்றியுள்ள எல்லா பாகங்களையும், நாவையும் சுத்தம் செய்து வந்தால் ஒருவித நோயும் உண்டாகாது.

அவசரமாகப் பல் துலக்குவதாலும், பல் துலக்காமலே காபி, டீ, போன்ற பானங்களைப் பருகுவதாலும் பலவித நோய்கள் உண்டாவது நிச்சயம். ஈறுகளில் தடிப்பாவது, புண் புரைகளாவது உண்டாவதற்கு கட்டாயமாக மருத்துவம் செய்துக் கொள்வது நல்லது. புகையிலை முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை வாயில் அடக்கி வைப்பது கொடிய பழக்க மாகும். அப்படி அடக்கி வைப்பதால் அமிலம் கட்டி, கிருமிகளுக்கு இடமாகி பயோரியா (அ) பல் பவுந்தரம், கன்னப்புற்று முதலிய கொடிய நோய்களுக்கு இடமுண்டாகும். உணவு உட்கொள்ளும் முன்னும் பின்னும் வாயை நன்ருகச் சுத்தம் செய்வது ஒவ்வொருவரின் கடமை யாகும். வேறு நோய் வந்துவிடும் என்று பயந்து பற்கள் முழுவதையும் பிடுங்கிவிட்டு செயற்கைப் பற்கள் பூட்டிக்கொள்வது ஜீரணத்துக்குக் கெடுதலை உண்டாக்கும். மற்ற நோய்களும் தீராமல் தொல்லையைக் கொடுக்கும்.

"கும்பமுனி பதம் நம்புமடியவர்
துன்ப வினையற்று இன்பமுறுவரே!"

உ




— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

## பெண்கள் கருதரிக்க

கண்டங்கத்திரி வேர், வெள்ளைச் சாரணை வேர், வெள்ளைக் குன்றிமணி வேர், வெள்ளைப்பூண்டு, திப்பிலி, மிளகு வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து அரைத்து 1 குவளை தண்ணீரில் கலக்கி, மாத விடாய் ஆன முதல் நாள் முதல் 3 நாள் கொடுக்க கருதரிக்காமல் இருந்த பெண் கருவுற்று கர்ப்பம் ஆகும்.

## பெண்கள் நோய்

### சூதக வயிற்றுவலி, சூதக ஜன்னி, செரியாமந்தம்

முசாம்பரம், பெருங்காயம் இரண்டும் 10 கிராம் வீதம் எடுத்து தேன் விட்டு மெழுகு போல் அரைத்து அதை 25 மாத்திரையாக ஒரே அளவில் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் 1 மாத்திரை வீதம் காலை மாலை 2 வேளை வென்னீரில் கொடுக்க சூதக வலிகள் யாவும் நீங்கும்.

## மகப்பேறு சுகப்பிரசவம் ஆக

ஒரு துண்டு அதிமதுரம், சிற்றுமுட்டி வேர் 10 கிராம், சீரகம் 2 சிட்டிகை இவைகளை இடித்து ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு 4 படி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி, வடிகட்டிக் கொண்டு ஏழாம் மாதம் முதல் தாகமெடுக்கும்போதெல்லாம் தண்ணிருக்குப் பதில் குடித்துவர சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

## பிரசவம் கஷ்டமாகியவர்களுக்கு

முடக்கத்தான் இலையைக் கொண்டு வந்து இடித்து, அடி வயிற்றில் கட்டவும் (அ) இலையின் சாற்றைப் பூசுவதாலும் சிறிது நேரத்தில் சுகப்பிரசவமாகி தாயும் குழந்தையும் பிரியும். உடனே வயிற்றை வெந்நீரில் கழுவிட வேண்டும்.

## வயிற்றிலே இறந்த குழந்தை வெளியாக

பெருங்காயம் 1 துண்டு, இந்துப்பு 4 சிட்டிகை இவைகளை புளித்த காடி நீரில் அரைத்து 1 குவளை உள்ளுக்குக் கொடுக்க இறந்த பிண்டம் வெளியாகும்.

## சூதகம் அதிகம் போவது (பெரும்பாடு) நிறுத்த

நாக மரத்துப் பட்டையை இடித்து (கால்படி) சாறு எடுத்து 200 மில்லி அளவு குடிக்க 3 நாளில் சூதகப் பெரும்பாடு நின்று போகும்.

## சூதகச் சிக்கலை நீக்க

கருஞ்சீரகம் (அரை பலம்) எடுத்து 20 கிராம் மண் சட்டியில் போட்டு வறுத்துத் தூள்செய்து 1 பலம் பனைவெல்லத்தில் சேர்த்து கலந்து 4 வேளையாக்கி, காலை மாலையாக பாலுடன் சாப்பிட்டுவர சூதகச் சிக்கல் நீங்கும்.

## மாதவிடாய் தாமதமாகி வருவது சரியாக

மூங்கில் இலை 1 கைபிடி, குளத்தின் படிக்கட்டில் உள்ள பாசி எலுமிச்சை அளவு, பனைவெல்லம் எலுமிச்சை அளவு ஆக மூன்றும் சேர்த்து அரைத்து மூன்று பாகமாக்கி 3 நாள் காலையில் கொடுக்க மாதவிடாய் தாமதமின்றி சரியாகும். (தொடரும்)

# அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

**ரா. பிரமையா நாடார்,** ராமசாமியாபுரம், சாயர்புரம். PO
திருநெல்வேலி ஜில்லா.

உயர்திரு. டாக்டர் கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு, வணக்கம்.

என் வயது 65. நான் 1 வருட காலமாக ரத்த அழுத்தம், தலை பாரம், அசதி, மயக்கம் போன்ற வியாதிகளால் கஷ்டப்பட்டு வந்தேன். இந் நிலைமையில் உங்கள் மாசி மீ மலர் 10 — இதழ் 4 மூலிகை மணி, பக்கம் 29-ல் "பித்த மயக்கத்திற்குரிய எண்ணை" முறையை வாசித்து, உடன் செய்து நாள்தோறும் தலையில் வைத்து வெந்நீரில் குளித்து வருகிறேன். இப்பொழுது தலைபாரம், அசதி பித்த மயக்கம் நீங்கி சுகமாக இருக்கிறேன். "சிற்றுளி மலையைப் பெயர்க்கும்" என்ற பழமொழிப்படி, இந்த சிறிய 'பித்த மயக்கத்திற்குரிய எண்ணை' யின் மகிமை எனக்கு பெரிய ஆர்வத்தையும், ஆசையையும், நம்பிக்கையையும் உண்டாக்கிவிட்டது.

தங்களுக்கு என் உளம் மகிழ்ந்த நன்றி!

**T. சுகுமார்,** 100, V. R. M. ரோடு,
திருவாரூர்.

அன்புமிகு ஐயா, வணக்கம்.

தங்களது அரிய தயாரிப்பாகிய "நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்" எனது நண்பருக்காக வாங்கி காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் மருந்தை இட்டு வந்ததில், அவருக்கு தற்சமயம் நல்ல பலனைக் கொடுத்துள்ளது. விழிப்படலத்தை அகற்றுவதற்காக கடைசியாக அறுவை சிகிச்சை செய்துக்கொள்ள இருந்த அவர், தற்சமயம் நல்ல பார்வை பெற்றுவிட்டார். 3 அடி தூரத்திலிருந்து கையை அசைத்து வணக்கம் செலுத்தினால் கூட கொஞ்சம் தடுமாறி பிறகு தான் பதில் வணக்கம் செலுத்தும் அவர், இப்பொழுது 500 அடிக்கு அப்பால் வரும்போதே பார்த்து தெரிந்து கொள்கிறார். அவ்வளவு தூரம் பார்வை தெளிவாக இருக்கின்றது. தங்களது அரும் கண்டுபிடிப்பிற்கு நான் என் சார்பிலும், எனது நண்பர் சார்பிலும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

MOOLIGAI MANI Regd. No M. 8354

# இதய ஒலி!

எஸ். வெங்கடராமன்,
ரெட்டியப்பட்டி,

24—3—74
வத்தலகுண்டு. P O
மதுரை மாவட்டம்.

பெருமதிப்பிற்குரிய ஐயா, வந்தனம்.

தங்களின் மேலான முயற்சியால் நடத்தி வரும் 'மூலிகை மணி' இதழ்களை நானும், எனது நண்பர் பலரும் பயின்று, அதில் காணும் முக்கியத்துவத்தை மக்களின் கவனத்திற்கு, சித்த மருத்துவத்தின் திறவுகோலாக திகழும் நல்லிதழ்களாகவே கருதி வருகின்றோம். தங்கள் மாபெரும் இப்பணி என்றென்றும் எக்குறையுமின்றி வளர்ந்தோங்க இறைவனை வேண்டுகின்றோம். இங்ஙனம், எஸ். வெங்கடராமன்

பி. சத்தியமூர்த்தி,

21—3—74
நத்தக்காடு, சேலம் Dt.

அன்பும் பண்பும் வாய்ந்த ஐயா, வணக்கம்.

தங்களுடைய மாத இதழை, வார இதழாக மாற்றி இன்னும் நிறைய கருத்துக்களை அள்ளித் தருமாறும், சிறந்த சித்த மருத்துவத்தை இன்னும் மேன்மையாக்குமாறும் கேட்டுக்கொள்கிறேன். உங்களுடைய இதழ் "மூலிகை மணி" யில் கண்ட மருத்துவ முறைகள் பல எங்களுக்கு பயன்பட்டதால் தங்களை நாங்கள் என்றும் மறக்கமாட்டோம். உங்களைப் போன்றோர் உலகில் நீடுழிவாழ என்றும் ஐயனை வேண்டுகின்றோம்.

இப்படிக்கு, பி. சத்தியமூர்த்தி

கண்ணகி மகன்,

17—4—74
வாழப்பாடி. (சேலம்)

அருளுள்ளம் நிறைந்த ஐயா, வணக்கம்,

அண்மையில் சில 'அக்கப்போர்' சுயவிளம்பரப் பத்திரிகைகள் சித்த மருத்துவத்தை, மூலிகை மணியைச் சாடி வருகின்றன. நன்னெறிகள் வளர்வது ஏடுகளால் தாம்! ஆனால் அட்டைப்படம் முதற்கொண்டு ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் புனிதமான பெண்மையை வாணிப பொருளாக்குகின்றன சில ஏடுகள். தாய்மையே இந்த மண்ணின் உயிர். இந்தத் தாய்மையை ஆபாசக் கதை ஏடுகளும், தரங்கெட்ட திரைப்படங்களும் சின்னா பின்னமாக்குகின்றன, இன்றைய நெறியற்ற, கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கைக்கு இவையே மூல காரணம். "மூலிகை மணி" கவர்ச்சிப் பத்திரிகையல்ல! ஆனால் கற்பு நிறைந்தது. பக்தி, ஒழுக்க நெறியை, இயற்கை வாழ்வை, நமது கலை, பண்பாட்டை தாய்போல் புகட்டுவதோடல்லாமல், தீமைகளைத் தூளாக்கும் கூர்வேலாகவும் இது நிற்கிறது.

அன்புள்ள, கண்ணகி மகன்

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா கண்ணப்பர், 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு வேலூர்-632001 (வ ஆ.)